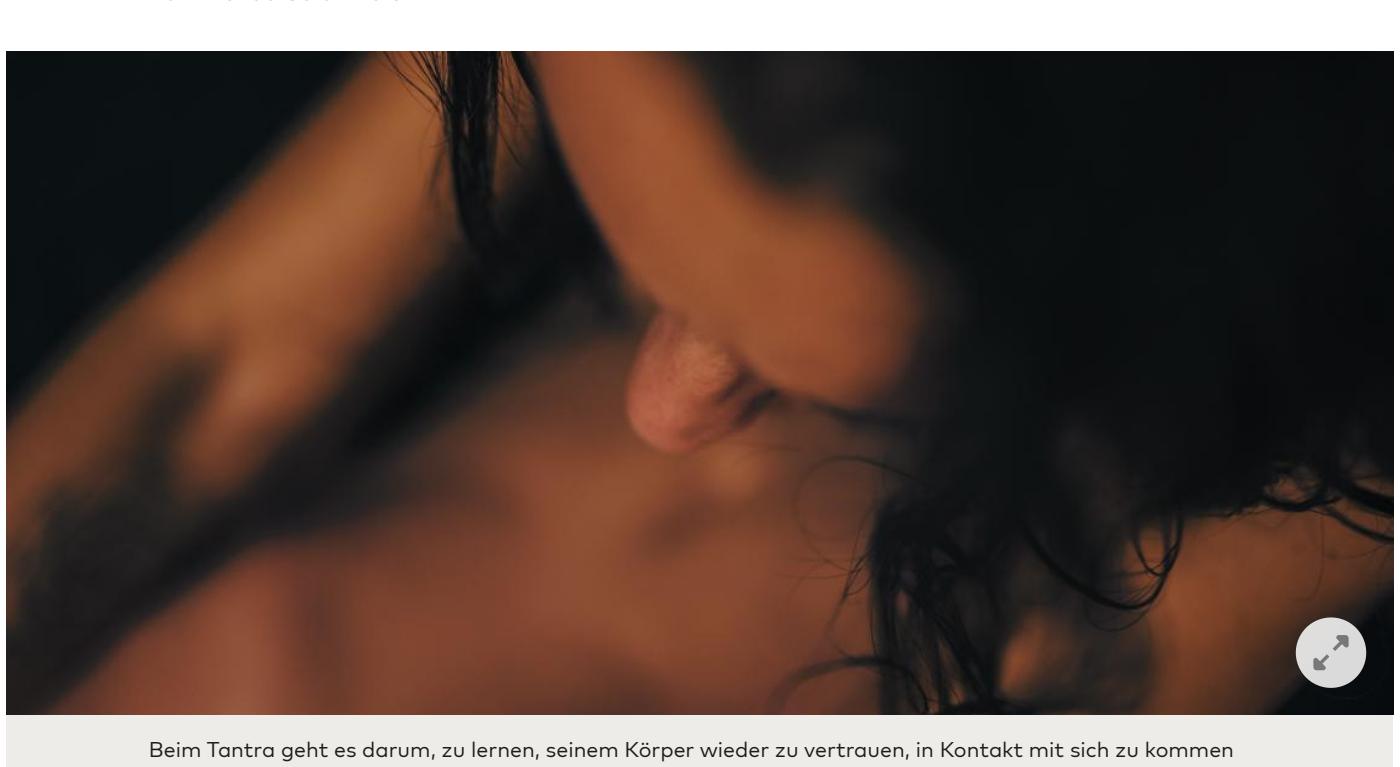
WELT Ticker Suche Anmelden ABONNEMENT
HOME LIVE-TV MEDIATHEK WELTPLUS BUNDESLIGA NEXT POLITIK WIRTSCHAFT SPORT PANORAMA MEHR PRODUKTE
Der NFL-Champion startet mit einer krachenden Niederla… vor 1 Std.
„Jeder empfindet es als seine Pflicht, mindestens zehn… vor 1 Std.
WELT+ Zwei Optionen, mit denen Sie Ihre Rente vor der I… vor 55 Min.
WELT+ „Ich habe nächtelang Fußball-Manager gezockt. N… vor 1 Std.
HOME » ICONIST » GESELLSCHAFT » Tantra: Gegen Lustlosigkeit & Erektionsprobleme. Das passiert im Kurs
ICONIST
MODE GESELLSCHAFT DESIGN SERVICE BEAUTY ZU TISCH UNTERWEGS SCHMUCK UHREN FRIENDS ICONISTA FITNESS

WELT+ TANTRA

„Dadurch kommen Erektionen von allein“

Stand: 08.09.2022 | Lesedauer: 18 Minuten

Von Brenda Strohmaier



Beim Tantra geht es darum, zu lernen, seinem Körper wieder zu vertrauen, in Kontakt mit sich zu kommen – und zum Partner

Quelle: Photo by Conscious Design on Unsplash

Tantrisches Körperwissen ist gefragt wie nie, sei es bei Intimmassagen oder beim Paar-Coaching. Warum eigentlich? Zwei Experten klären darüber auf, wie Tantra bei Lustlosigkeit bis Erektionsproblemen helfen kann. Und wie nackt man in so einem Kurs sein sollte.

Tantra? Hat was mit Sex zu tun und ist irgendwie indisch. So viel wissen wohl die meisten. Aber was genau passiert in einem Tantrakurs oder bei einer tantrischen Sexualberatung? Und wie funktionieren diese Tantramassagen, die schon seit ein paar Jahren so populär sind? Darum ging es jüngst in der Berliner Urania in der ICONIST-Reihe „Sex Education“*. Gleich zwei Experten gaben Auskunft zum Thema „Tantra für Dummies“: Saranam Ludvik Mann, 67, Sexualtherapeut bei Diamond Lotus, der ältesten Tantraschule Deutschlands, wo heute sowohl Studierende als auch Senioren ihre Sexualität neu entdecken. Außerdem saß Janie Petersen, 39, auf dem Podium, die als tantrische Beziehungscoachin in Berlin und Schweden arbeitet. Als Tantra-Mama verhilft sie insbesondere Eltern zu einem erfüllten Sexualleben. Moderatorin Brenda Strohmaier, die selbst tantrisches Yoga betreibt, hat die beiden mit Unterstützung des Publikums ausgefragt – und dabei auch gelernt, warum es helfen kann, beim Sex den Wecker zu stellen.

ICONIST: Frau Petersen, zu ihren Tantra-Einsteigerkursen kommen oft mehr Männer als Frauen, kaum einer ist über 50. Was treibt die Jungen zu Ihnen?

Janie Petersen: Die meisten kommen, um andere zu treffen, aber auch, um mit ihrer Sexualität auf Reisen zu gehen. Es gibt ja im Leben zwischen Arbeit, Familie, Freunden sonst kaum Spielplätze, wo man sich mal fühlen und ausprobieren darf. Und dafür sind gerade Workshops beliebt.

Janie Petersen arbeitet als tantrische Beziehungscoachin in Berlin und Schweden. Als Tantra Mama verhilft sie insbesondere Eltern zu einem erfüllten Sexualleben

Quelle: Janie Petersen

ICONIST: Also kommen die Klienten eher aus Lustneugierde als aus Leidensdruck?

Petersen: An der Oberfläche ist es die Lust, aber darunter sitzen oft Einsamkeit, Taubheit oder Sucht. Und eine große Unerfülltheit in Bezug auf sein Sexualleben oder in der Beziehung zum eigenen Körper. Darum geht es dann oft in meinen Coachings.

ICONIST: Wie kann Tantra da helfen?

Petersen: Für mich besteht das Tantrische darin, aus dem Kopf ins Spüren zu kommen. Es geht darum zu lernen, seinem eigenen Körper wieder zu vertrauen, in Kontakt mit sich selbst zu kommen, aber eben auch zum Partner. Oft ist das ein ganz langsames Herantasten. Wenn man seinem Körper ein bisschen zuhört, passiert ganz viel, und man merkt: Mein Körper ist ein Wunder, da stecken so viele Antworten, warum habe ich eigentlich mein Leben lang hier oben im Kopf verbracht?

ICONIST: Saranam, Sehen Sie das bei Diamond Lotus ähnlich?

Saranam Ludvik Mann: Ja, auch bei uns geht es erst mal ganz viel ums Spüren, egal, ob wir mit Einzelklienten oder Paaren arbeiten. Menschen verlieren sich oftmals in ihren Partnerschaften, sie leben in der Routine aneinander vorbei. „Ja, Schatz, hallo, guten Tag, hast du schon gefrühstückt?“ Wir bringen Menschen bei, sich überhaupt wieder wahrzunehmen, sich zu verehren. Mit Paaren mache ich etwa Meditationen, bei denen sie sich in die Augen schauen und bestimmte Worte sagen. Und dann kommen die Leute plötzlich dahin, einander ganz tief überhaupt wahrzunehmen.

Saranam Ludvik Mann ist Tantralehrer und Sexualtherapeut bei Diamond Lotus, der ältesten Tantraschule Deutschlands. Er ist der Enkel von Heinrich Mann

Quelle: Saranam Ludvik Mann

ICONIST: Dann klappt es auch wieder mit dem Sex?

Mann: Dafür müssen die Menschen bereit sein, sich wieder ineinander zu verlieben. Wenn ich verehrt werde, dann lerne ich wieder, mich schön zu fühlen. Liebe und auch Lust auf Sexualität ist mehr Poesie und nicht so sehr Technik. Wobei wir die Paare auch bei Körperübungen anleiten, damit sie sich näherkommen. Aber vorher versuchen wir, im Gespräch Konflikte aufzulösen.

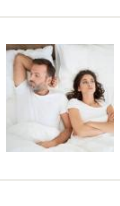
ICONIST: Hätten Sie ein Beispiel?

Mann: Ein Mann kam zu mir und erzählte, seine Frau wolle schon lange nicht mehr mit ihm schlafen. Warum, wusste er nicht. Ich habe ihn gefragt: „Kannst du dich daran erinnern, wann das mit dem Sex aufgehört hat?“ Schließlich kam raus, dass seine Frau für ihn vor vielen Jahren nach Berlin gezogen ist. Eigentlich wollte sie in ihrer Heimatstadt studieren, aber er hat sie davon abgebracht, weil seine Karriere ja angeblich wichtiger war. Da fragte ich: „Kann es sein, dass deine Frau sich damals sehr geärgert hat?“ Das könne schon sein. Ich meinte: „Da musste dich wohl bei ihr entschuldigen. Fängste mal an, zu Hause zu kochen und zu putzen. Und dann bekommst du vielleicht eine neue Form der Beziehung hin.“

ICONIST: Lustlosigkeit ist der Klassiker aller Sexualprobleme in Langzeitbeziehungen. Das galt lange als Frauenproblem, inzwischen höre ich, dass viele Männer nicht mehr wollen und können. Ist das auch ein Grund für das große männliche Interesse am Tantra?

Petersen: Ich hatte kürzlich erst wieder eine Coaching-Session mit einem Mann. Dessen Hauptthema war, seine eigenen Bedürfnisse überhaupt erst aussprechen zu können. Viele Männer bemühen sich sehr, dass ihre Frau Spaß beim Sex hat, dass sie kommt, und darüber verlieren sie den Kontakt mit sich selbst und dem, was sie wollen. Auch da geht es wieder darum, ins Spüren zu kommen. Was sagt mein Herz, mein Bauch, mein Penis zu der jeweiligen Situation? Vielleicht möchte ich gar keinen penetrativen Sex, sondern kuscheln.

Mann: Der Schauspieler Joachim Król hat in dem Doris-Dörrie-Film „Keiner liebt mich“ schon gesagt: „Wir Männer täuschen uns beim Onanieren einen Orgasmus vor.“ Das war in den 80ern, da hatte ich gerade mit Tantra angefangen. Und ich fand das damals schon so cool. Männer stehen genauso wie Frauen unter Lustzwang und Leistungsdruck. In den tantrischen Kreisen lernen sie, dass es eben nicht mal schnell darum geht, sich mit einer heftigen Handbewegung eine Erektion zu verschaffen, sondern durch ein liebevolles Miteinander zusammen reinzuspüren, dadurch kommen Erektionen, dadurch kommt die Potenz von allein. Und das ist eher eine Frage des Details. Wir bringen Männern bei, ganz detailliert in den Kuss zu gehen oder ganz detailliert in die Berührung. Allein, wenn du die Hand von jemandem berührst, entstehen irgendwann ganz tiefe Gefühle. Lust braucht ihre Zeit.



WENIG ODER GAR KEIN SEX
WELT+ BEZIEHUNGSPROBLEM
„Will die Frau keinen Sex? Oder nicht den, den der Partner anbietet?“

ICONIST: Tantrischer Sex ist dafür berühmt, dass Männer lernen, ihre Ejakulation zu kontrollieren. Macht diese Vorstellung nicht noch mehr Druck?

Petersen: Das kann natürlich auch Leistungsdruck erzeugen, wie so vieles in der Sexualität. Dazu gehört vor allem die Routine. Selbst wenn das nicht ausgesprochen wird, nach einer Weile hat man Erwartungen, dass etwas Bestimmtes in einer bestimmten Reihenfolge passiert, und das immer wieder von vorne. Wenn man sich dabei ertappt, dann ist das schon mal ein Geschenk an einen selbst und den Partner oder die Partnerin. Was ich den Paaren auch immer wieder mitgebe, ist die Idee: Macht doch mal langsam! Atmet erst mal in euch rein und fühlt, wo ihr gerade im Moment was spürt. Ist der Genuss heute im Ohrläppchen? Oder im Fuß? Oft sind insbesondere unsere Genitalien damit belastet, dass sie uns sexuellen Genuss auf Knopfdruck bescheren sollen. Und wir vergessen in unserer Rubbelaktion, dass der ganze Körper so eine wahnsinnige Fähigkeit besitzt, Genuss zu spüren.

ICONIST: Wofür ist es überhaupt gut, wenn Männer die Ejakulation zurückhalten?

Mann: Die Idee ist, dass im Körper erhöhte Lustzustände einen sehr bunten Hormoncocktail von Sexualhormonen und anderen Botenstoffen erzeugen. Die halten uns gesund, machen wach und bringen uns sogar – wenn man das noch weiter praktiziert – in erhöhte Bewusstseinszustände, etwa eine Herzekstase. Wir wurden aber Jahrhunderte, Jahrtausende vor der Lust gewarnt. Dadurch haben wir verlernt, unsere Körper und unsere Sinnlichkeit als etwas Natürliches zu spüren. Da gibt es Tausende Befangenheiten, wenn Frau und Mann einander begegnen, auch in einer verliebten Situation. Wir versuchen in unseren Kursen und Beratungen, immer wieder die Natürlichkeit zurückzubringen. Wir sagen: Ihr müsst euch gar nicht anstrengen, auch nicht den anderen befriedigen. Sondern spürt erst mal in die Tiefe eurer Herzlichkeit hinein, und dann werden die Männer automatisch lernen, eine Erektion zu halten. Das ist gar kein so schwieriges Thema. Das hat eher was mit gegenseitigem Vertrauen zu tun.

ICONIST: Noch mal zu der Routine: Wie kommt man denn aus dem sexuellen Hamsterrad raus?

Petersen: Was mich gleich am Anfang an Tantra fasziniert hat, ist die klare Rollenverteilung: Ich gebe, du nimmst. Oder umgekehrt. Da fällt schon mal 50 Prozent von dem üblichen Stress weg. Dafür kann man sich auch ganz unromantisch einen Timer stellen: Für drei Minuten gibst du mir jetzt eine Massage, und dann wechseln wir.

Abseits von penetrativem Sex: Oft vergessen wir, meint Petersen, dass der ganze Körper die Fähigkeit besitzt, Genuss zu spüren

Quelle: CimEk

ICONIST: In Ihren Anfängerkursen leiten sie unter anderem eine „Boss-Massage“ an, dabei darf ein Partner den anderen kommandieren, wie genau er oder sie gerade massiert werden will.

Petersen: Wir denken oft in unserer romantischen Vorstellung, unser Partner müsste genau wissen, wie wir berührt werden wollen. Das klappt vielleicht in den ersten paar Wochen oder Monaten. Aber irgendwann schlängelt sich dann in den Kopf: Ach, das hatten wir doch schon 20-mal. Und statt zu sagen: „Schatz, ich möchte einfach nur durchatmen und dir in die Augen schauen“, macht man dann doch mit, weil morgen doch das wichtige Meeting ist und jetzt mal wieder keine Zeit, um etwas anders zu machen.

ICONIST: Klingt, als kennen Sie das aus eigener Erfahrung.

Petersen: Ja, ich war verheiratet, und unser Sex in der Ehe war ziemlich geprägt von dem, was wir aus Pornos kannten. Es fühlte sich für mich eher nach Pflicht an. Ich dachte, vielleicht ist das nichts so mein Ding, dieser Sex. Und dann habe ich mich schließlich zu einem Frauen-Workshop für „Devotional Erotic Dance“ angemeldet, also für hingebungsvolles erotisches Tanzen, bei einer Lehrerin, die sich mit Tantra auskannte. Und auf einmal habe ich so viel gespürt, und da wollte mehr wissen.

ICONIST: Ich habe ja die Theorie, dass Frauen sich heute weniger denn je mit schlechtem Sex abfinden, einfach, weil sie selbst Geld verdienen und damit eheliche Verpflichtungen keinen Sinn mehr ergeben. Ist Tantra deshalb für Frauen so interessant?

Petersen: Vielleicht. Bei mir war es so, dass ich zwei Kinder auf die Welt gebracht hatte, sie aufwachsen sah, eigentlich ein Bilderbuch-Disney-Programm lebte. Aber da fehlte was. Und durch die Geburten hat sich mein Körper so verändert, dass ich die Beziehung zu ihm von Grund auf neu entdecken musste. Es war also eine biologische Notwendigkeit, sich damit zu beschäftigen.

VOR ALLEM ÜBERZOGENE ERWARTUNGEN FÜHREN ZU PROBLEMEN
WELT+ MÜTTER UND SEX
So wecken Eltern ihre Libido aus dem Dornröschenschlaf

Mann: Ich beobachte, dass viele Frauen jetzt endlich den Mut haben, das einzufordern, was ihnen fehlt. Wobei Tantra schon immer eine Frauenbewegung war, im Mittelalter gründeten Frauen in Indien Tantraschulen, in denen sie nur Männer zuließen, die sie von Kopf bis Fuß verehrten. Das war natürlich damals wie heute eine sehr patriarchale Gesellschaft. Zugleich herrschte Vielgötterei, anders als in Europa, und die Frauen, die solche Schulen gründeten, wurden teilweise als weise Frauen akzeptiert und nicht wie bei uns als Hexen verbrannt.

ICONIST: Wie kamen Sie eigentlich zum Tantra? Hat das irgendetwas mit Ihrem liberalen Großvater zu tun, dem Schriftsteller Heinrich Mann?

Mann: In seinen Werken findet sich niemals der Begriff Tantra. Zu seinen Lebzeiten, er ist 1950 gestorben, war das in Europa noch gar nicht im Gespräch. Aber er war in seinen Büchern sehr damit beschäftigt, die Sexualität der Menschen zu analysieren. Mich interessierte das auch, ich habe bereits mit 16 wissen wollen, warum Menschen an Liebeskummer leiden. Dann habe ich irgendwann in Berlin Film studiert, und am Schluss meines Studiums, Anfang der 1980er, habe ich Andro kennengelernt, den Gründer dieses Instituts, in dem ich jetzt selbst schon lange arbeite und lebe. Schon nach der ersten Yoga-Sitzung dachte ich: Wow, das ist ein Weg, der Lust und Liebe zusammenbringt.

ICONIST: Was genau meinen Sie damit?

Mann: Wenn eine dunkelhaarige Frau ihren Mann auf blonde Haare an der Kleidung anspricht, behauptet der ja gerne: „Da war keine Liebe dabei, sondern nur Sex.“ Bei uns gehört das zusammen. Unsere Seminare sind ein Spielplatz, auf dem Menschen sich finden und sagen: „Ich bin in so einem Verliebtheitsgefühl, das hatte ich das erste Mal als Teenager.“ Nicht dadurch, dass ich mich in jemanden verliebt habe, den ich jetzt heiraten möchte, sondern dass bestimmte Settings dafür sorgen, dass Menschen sich unglaublich tief entspannen.

ICONIST: Der Tantralehrer Andro war wegweisend dafür, eine Berührungstechnik und -philosophie zu entwickeln, wie sie heute vielerorts als Tantramassage angeboten wird. Ich hatte hier schon öfter Leute auf der Bühne sitzen, die von deren Heilkraft schwärmten. Eine Frau erzählte, dass sie nach der Geburt vor allem durch so eine Massage wieder die Lust an ihrer Sexualität entdeckte. Können Sie uns erklären, wie genau das funktioniert?

Mann: Es ist eine Massage, die den ganzen Körper wirklich von vorne und hinten richtig gut durchmassiert, mit allen möglichen Techniken, um den Körper zu verehren, inklusive einer Intimmassage. Dabei geht es darum, dass du sinnlich, erotisch und sexuell berührt wirst, aber nichts zurückgeben musst. Die meisten Leute spüren sich dadurch überhaupt erst mal selbst. Zu uns kommen Frauen, die ihre Orgasmusfähigkeit stärken wollen, aber auch Männer mit verfrühtem Samenerguss. Gerade Männer sagen oft nach der Massage, sie hätten nun einen völlig anderen Zugang zur Sexualität. Manche weinen eine Stunde lang, weil sie noch nie zuvor so viel absichtslose Zärtlichkeit empfangen haben.

Petersen: Gerade diese absichtslose Berührung ist für viele ein neues Erlebnis. Genitalien werden ja nur selten ohne sexuelle Erwartung berührt. Aber wenn man einfach mal nur den Penis hält und die andere Hand aufs Herz legt – da passieren Mikroveränderungen im Körper, die wir in unserem schnellen Sexgehabe gar nicht so wahrnehmen können. Wobei der animalische Sex natürlich genauso wertvoll ist wie der unschuldige, langsame Sex. Im Tantra darf alles da sein, man hat nur eine viel größere Auswahl.

Mann: Zu uns kam eine Frau, deren Mann sich hat scheiden lassen, angeblich, weil sie zu langweilig im Bett war. Sie sagte: „Ich will jetzt rausfinden, ob das wirklich stimmt, und verschiedene Erfahrungen machen.“ Sie hat dann Tantramassagen bekommen und dabei festgestellt, wie lustvoll sie ist und dass sie überhaupt nicht langweilig ist. Und dann hat sie angefangen, Seminare bei uns zu belegen. Die Dame ist schon etwas älter, 75 mindestens, sie hat sich dadurch ihre Jugend zurückgeholt. Dabei stellte sie fest, dass sie auch für junge Männer attraktiv war. Tantra kennt eben diese Vorurteile nicht. Weder Mann noch Frau noch Alter spielen eine Rolle, auch eine bisexuelle Verbindung zu dritt funktioniert. Das Tantra lehrt uns, in unser Herz zu spüren, oder, wie Janie sagte, in das Bauchgefühl und rauszufinden, was wir wirklich wollen.

ICONIST: Und das endet dann oft in Polyamorie?

Mann: Zumindest verabschieden sich viele vom streng monogamen Lebensmodell. Die Menschen, die zu uns kommen, haben ein viel größeres Bewusstsein erschlossen, was Liebe alles noch sein kann. Sie lernen, andere Leute mit in die Beziehung einzuladen. Frauen lernen, schwesterlich mit anderen Frauen zu leben, und Männer, mit den Nebenbuhlern oder den sogenannten Konkurrenten brüderlich umzugehen. Dann wird es plötzlich eine gegenseitige Inspiration. Aber das muss vom Herzen auskommen. Das heißt nicht, dass man unverbindlich liebt. Im Gegenteil. Für mich währt Liebe ewig. Ich bin ein treuer Mensch, ich habe seit 22 Jahren eine Beziehung zu meiner Partnerin Suriya, ich lebe mit meiner Familie und Gemeinschaft seit etwa 40 Jahren zusammen. Und das alles ist für mich heilig.

ERNSTHAFTE ALTERNATIVE ZU FREMDGEHEN UND SERIELLER MONOGAMIE
WELT+ MEHRERE MENSCHEN LIEBEN
Viel Sex, keine Eifersucht? So ist Polyamorie tatsächlich

ICONIST: Ich habe erst letztens das Wort gelernt für das Gegenteil von Eifersucht, also für das Gefühl, sich für die Liebeserlebnisse des Partners mit anderen Menschen zu freuen. Kennt das jemand? (***Das Publikum schweigt***). Compersion heißt das. Noch offenbar ein Fremdwort.

Mann: Wir sind es so gewohnt, dass wir unsere Partner kontrollieren müssen, weil wir nicht gelernt haben, wie liebenswert wir sind. Deswegen schauen wir den Partner immer so an: Na, liebst du mich heute auch noch? Oder bin ich nicht mehr schön genug, gut genug oder sportlich genug? Die vielen Sachzwänge, die auf der Welt existieren, das ist doch alles nur Liebeskummer, weil wir uns nicht geliebt fühlen. Und weil wir nicht gelernt haben, so zu lieben, dass sich der Partner wirklich geliebt fühlt.

ICONIST: Muss man sich eigentlich ausziehen bei Ihnen im Tantrakurs?

Petersen: Also bei uns kannste auch in Winterjacke mit Schal und Mütze kommen, wenn du das brauchst.

Mann: Bei uns ist es nackter, die Menschen legen ihre Schamgefühle sehr schnell ab. Aber müssen muss man auch bei uns gar nichts. Die Teilnehmer können sich jederzeit selbst betrachten und dann entscheiden, wie weit sie jetzt für eine Übung offen sind oder auch nicht. Sonst würde so was gar nicht funktionieren. Nur wenn ich mich freiwillig dafür entscheide, kann ich einen wirklich großen Erfahrungszuwachs gewinnen.

Anonyme Publikumsfrage: Können Kinder offen und bewusst mit tantrischem Wissen erzogen werden?

Mann: Es ist gut, Kinder ohne Scham vor Nacktheit zu erziehen. Und ihnen die Chance zu geben, ein lustvolles Mädchen, ein lustvoller Junge zu werden, dafür muss man Lust auch thematisieren und nicht nur erklären: „Da wird der Penis in die Scheide eingeführt, und dann kommt das Kind raus.“ Oder wie das in einem Berliner Reim heißt: „Rein und raus, rein und raus, fertig ist der kleine Klaus.“ Es muss schon viel mehr über Gefühle gesprochen werden und dass es eben auch möglich ist, sich in mehrere zu verlieben. Wenn ein Mädchen sich in zwei Jungs in der Schule verliebt, dann heißt es heute doch noch, sie muss sich entscheiden, anstatt dass man ihr rät: „Dann sag doch beiden, dass du sie lieb hast.“ Und es ist wichtig, dass Kinder und eben auch Mädchen lernen: Ich bin frei, mein Sexualleben so zu gestalten, wie ich möchte.

Petersen: Ich habe zwei Kinder, elf und 13, ich bin da noch Auszubildende. Ich lerne täglich hinzu und versuche mein Bestes, aber ich scheitere auch regelmäßig. Vor zwei Nächten habe ich versucht, meinem Sohn zu erklären, dass ich in einer offenen Beziehung lebe. Mein Sohn war völlig entsetzt, der fand das eklig. Da musste ich erst mal tief durchatmen. Es ist auf jeden Fall besser, 1000 kleine Unterhaltungen zu führen, als eine große. Und da muss man auch gucken, wo die Neugierde in den Kindern sitzt. Ich versuche es immer wieder mit: „Was spürst du in deinem Körper, wenn ich dir das erzähle? Was sind deine Grenzen?“ Meine Kinder sagen mir dann sehr oft: „Das reicht, nicht noch mehr Informationen.“

SO KLÄREN ELTERN IHRE KINDER ZEITGEMÄSS AUF
WELT+ AUFKLÄRUNG
„Wir als Eltern müssen jede Sex-Frage beantworten“

Anonyme Publikumsfrage: Worauf soll man achten, wenn man einen Tantrakurs oder Seminar aussucht?

Petersen: Ganz klassisch, hör auf deinen Körper, was der dir sagt. Wenn man etwa im Internet ein Angebot findet und merkt, da kribbelt es, dann ist es ein Zeichen, dass da Energie fließt. Und wenn man der folgt, sind das ganz oft magische, wichtige Momente im Leben.

Mann: Ja, erst mal darauf achten, mit welcher Neugier oder Sehnsucht man dahingeht. Was habe ich für ein Thema? Suche ich einen Partner? Wichtig ist die Frage: Wie mutig bin ich denn? Darf das überhaupt nackt sein, oder muss ich einen Kurs aussuchen, bei dem ich angezogen bin? Als Paar muss ich mich entscheiden, ob ich einen Kurs will, bei dem ich nur mit meinem eigenen Partner übe. Bei uns werden Partner gewechselt, das hat auch den Vorteil, dass ich mit jedem neuen Menschen auch etwas über meinen Körper lerne. Wenn wir immer nur zu zweit alles ausprobieren, dann haben wir ein gewisses Lerndefizit.

ICONIST: Manche Sexualtherapeuten fühlen sich an dieser Stelle heutzutage gezwungen zu erwähnen: Jeder hat immer noch das Recht, monogam zu sein.

Mann: Zu uns kommen auch ganz klassisch monogame Paare. Denen sagen wir natürlich nicht, sie müssten sich jetzt sofort öffnen. Einige kommen auch und sagen: „Ich habe mich schon verliebt, aber mein Mann ist ***not amused*** …“ Dann lad ich die beiden ein und frage, ob das ein Weg sein könnte, die Beziehung zu öffnen. Manche wollen das nicht, aber auch zu zweit kann man noch im hohen Alter sehr viel dafür machen, dass die Liebe erhalten bleibt.

ICONIST: Können Sie uns so eine Übung verraten?

Mann: Was ganz schön ist, ist, seinem Partner, auch den, den man täglich sieht, mal fünf Minuten in die Augen zu schauen. Wir gucken uns zwar häufig an, aber schauen ganz schnell wieder weg.

Petersen: Das können wir eigentlich jetzt hier machen, etwas kürzer vielleicht.

Mann (***zum Publikum***): Dann dreh dich doch mal zu irgendjemand hin, der daneben sitzt. Erst mal die Augen kurz schließen. Und versuch dir vorzustellen, du könntest in dein eigenes Herz schauen. Wenn du da drin bist, öffne die Augen. Und dann schaue in das Herz des anderen und lasse dein Herz sprechen.

Petersen: Und beobachte deinen Atem, ohne ihn zu bewerten. Ich lad euch ein, während ihr in die Augen des anderen schaut, einfach mal alle Geschichten und Gedanken, die ihr über diese Person habt, auszublenden. Und den Menschen so zu sehen, wie er in der Göttlichkeit vor dir sitzt, spür mal, was in dem Körper so passiert. Haaah. Atme tief in dein Herz. Und lass beim Ausatmen mal einen kleinen Seufzer oder Laut aus dir. Haaah. Und finde einen Weg, mit deinen Augen dem Dankbarkeit zu schenken, der dir gegenübersitzt. Oder dir selbst. Finde einen Weg, diese Begegnung so zu beenden, dass sie sich gut anfühlt.

Mann: Ich schlage noch vor, eine Abschiedsgeste zu machen, etwa die Hände aneinanderlegen und sich zu verneigen.

ICONIST: Jetzt sind wir alle verliebt, jetzt können wir heimgehen.

Zur Veranstaltungsreihe:

****„Sex Education“ ist eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit von ICONIST, dem Lifestyle-Magazin von WELT, und der Berliner Bildungsinstitution Urania. Die Idee dabei ist, praxistaugliches Wissen seriös und unterhaltsam zugleich auf die Bühne zu bringen. Zum Auftakt am 23. September geht es um den Nähe-Distanz-Tanz in Partnerschaften.***

MEHR ZUM THEMA

WELT+ INTIMBEREICH

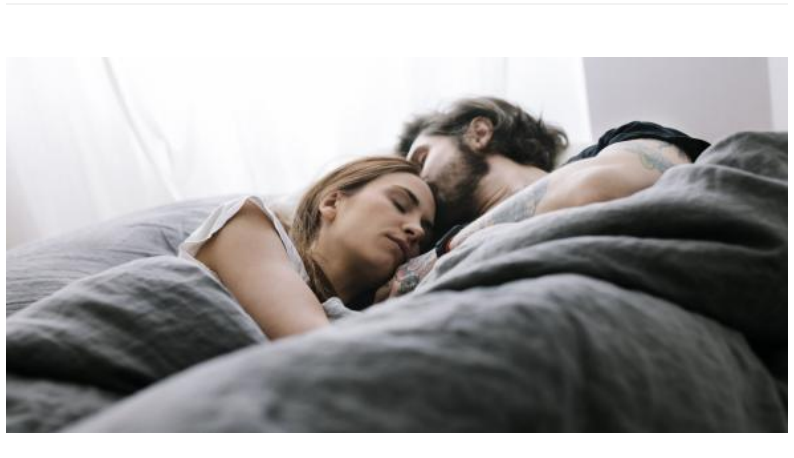
Bin ich schön genug für Sex?

Brenda Strohmaier

WELT+ BEIM MÄNNERSEMINAR

Ein Erlebnis zwischen Stammesritual und Kreißsaal-Schmerz

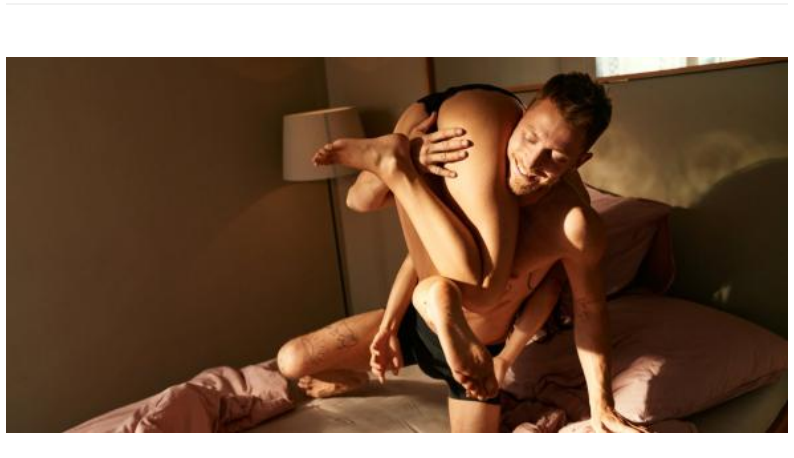
Frank Lorentz



WELT+ NACHHILFE FÜR LUSTLOSE PAARE

„Ich rate oft: Sie müssen Sex fest planen“

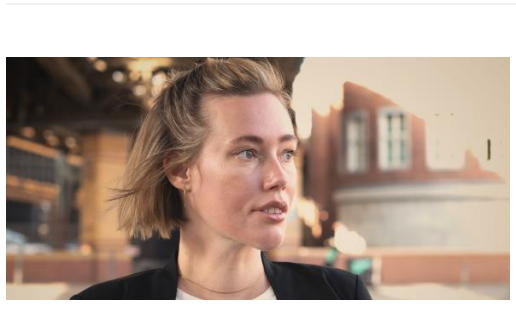
Brenda Strohmaier



WELT+ SEXUALITÄT IN PANDEMIEZEITEN

Weniger One-Night-Stands, mehr Freude an Experimenten

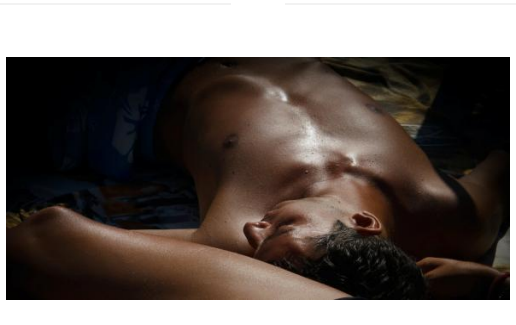
Anna Eube



WELT+ SEXUALITÄT

„Eine behinderte Frau, die eigenmächtig Sex hat, ist keine verbreitete Vorstellung“

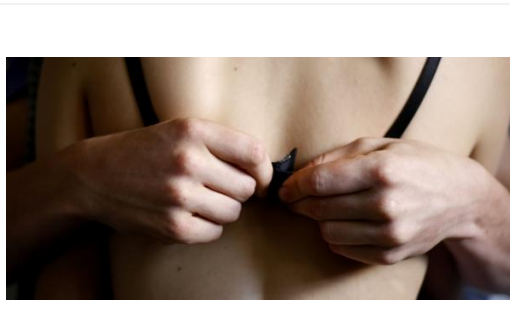
Laura Gehlhaar



WELT+ VORZEITIGER SAMENERGUSS

Dieses Sex-Problem kann Männer zu Helden im Bett machen

Nele Sehrt



WELT+ LUST UND BEGEHREN

Sex ist Kommunikation mit Körpern

Mirna Funk

THEMEN
TANTRISMUS PARTNERSCHAFT SEXUALITÄT MASSAGEN PSYCHOTHERAPIE

Sie haben noch kein WELTplus-Abo?
Der Kommentarbereich bei WELTplus-Artikeln ist nur für Abonnenten verfügbar. Werden Sie Teil unserer **exklusiven Community**.
ANGEBOTE ANZEIGEN
SIE HABEN BEREITS EIN KONTO?